

# ellas & ellos

VIDA EN FAMILIA



ENTREVISTA | Pag. 5

## SHADES PROJECT

*Y su música fusión*

2

El iPhone 14, ¿es lo mismo que el iPhone 13?

3

Lima tus uñas correctamente

4

Adiós a Isabel II, un ícono de la moda

## iPhone 14: ¿lo mismo que el iPhone 13?

Cada año cuando llegan los nuevos "juguetes" de Apple nos preguntamos si lo que se presenta como novedad realmente lo es. A veces, lo único nuevo es el número después del modelo, pero este año no es así.

El iPhone 14, por ejemplo, permite enviar mensajes de emergencia vía satélite cuando no hay cobertura. Eso ya de por sí es una gran novedad. Tanto el iPhone 14 básico como el Plus, disponibles en negro, blanco, azul, morado y rojo, presentan una estética muy similar a la del 13 y mantienen el chip A15 Bionic. El básico tendrá un valor de 799 dólares y el



Plus será lanzado en 899 dólares, en los EE.UU.

## Explorar el espacio desde tu sofá



La NASA ha renovado su herramienta de visualización 3D "Eyes on the Solar System", facilitándonos a todos el recorrido por el sistema solar de forma más interactiva y divertida. Esta herramienta desarrollada hace dos años por la NASA, ha tratado de ir actualizándose incluyendo mejores controles, una navegación mejorada y nuevas oportunidades para aprender sobre lo que nos rodea en el universo. Antes debías instalar la app, pero ahora se ha creado un sitio web y funciona mejor que nunca, gracias a las facilidades e interfaz intuitiva que nos proporcionan. Esta web es una gran fuente de información con datos extraídos directamente desde la NASA, con los que podrás aprender y maravillarte.

## Super Mario Bros cumplió 37 años

El que posiblemente sea el videojuego más influyente de la historia cumplió 37 años el pasado 13 de septiembre. Super Mario Bros fue un adelantado a su tiempo y, pese a la edad, continúa siendo una de las sagas más importantes del sector. La compañía Nintendo lanzó en Japón, en 1985, el Super Mario Bros. este fontanero italiano, es un símbolo para millones de personas. Nintendo ha lanzado secuelas de Super Mario Bros en todas sus consolas, además de realizar ports de sus grandes éxitos. El último juego de Mario lanzado por Nintendo se llama Super Mario Odyssey y llegó en 2017, acompañando a la Nintendo Switch en su año de estreno.

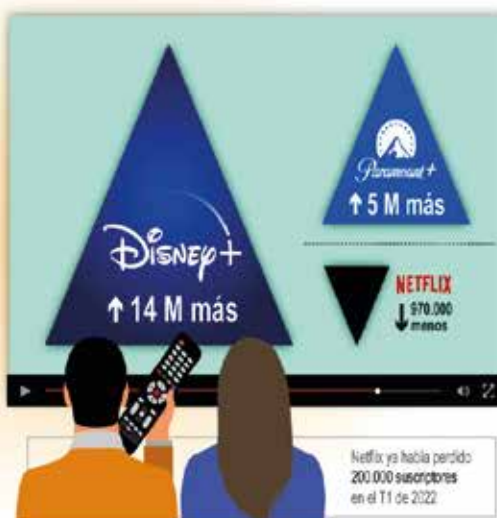


## El difícil presente de las plataformas de 'streaming'

Netflix ha perdido casi un millón de suscriptores en 2022. CNN+ clausuró su servicio en abril, Apple TV+ no termina de despegar: son apenas algunos ejemplos de la situación crítica por la que atraviesa el mercado de las plataformas de 'streaming' en el mundo.

### Resultados T2 de 2022

Diferencia trimestral en número de suscriptores



### Las plataformas según cantidad de suscriptores

Mi millones



### Soluciones ante la crisis

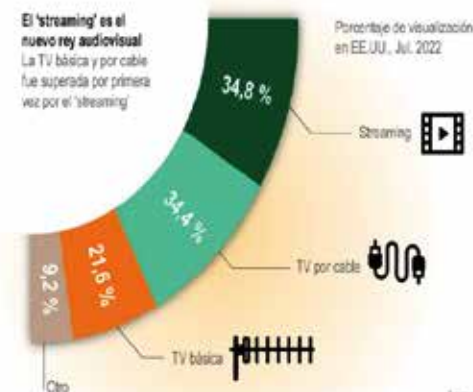


**Fusión**  
Comenzará a operar a mediados de 2023 y podría sumar más 100 M de usuarios



#### Publicidad

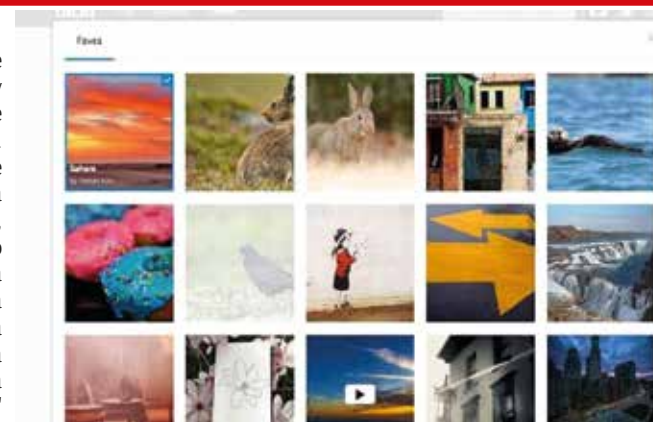
Netflix implementará un modelo de suscripción con menor precio que incluye publicidad



Agencia EFE

## Flickr se actualiza con nueva categoría

Flickr es un servicio de alojamiento de imágenes y videos que existe desde hace casi dos décadas. Ahora, en la red social que le hacia la competencia a Instagram hace 10 años, han decidido dar un paso lógico. La plataforma lanza algo único: una categoría dedicada a la fotografía virtual. Según Flickr, la fotografía virtual es "una forma de arte emergente" que tiene que ver con las fotos que se toman en un entorno virtual. Puede tratarse de fotos tomadas realmente en realidad virtual o de fotos tomadas en un videojuego (el modo foto que tan de moda se



ha puesto). Flickr ofrece además tres categorías diferentes para subir fotos: ilustración/arte, fotos y capturas de pantalla.



## LIMA TUS UÑAS CORRECTAMENTE

Las manos son una parte del cuerpo que merecen especial atención, son una especie de carta de presentación y por ello debemos llevarlas siempre bien limpias, hidratadas y con las uñas arregladas, así no las lleves pintadas.

Aquí te indicamos cómo limar tus uñas para que crezcan sanas y fuertes:

Primero analiza la forma de tus manos. Estudia si son más gordas o más finas, más pequeñas o más grandes. Decide la forma de en qué llevaras las uñas: ovaladas, cuadradas, de almendra.

- La forma ovalada son la opción perfecta para que las uñas crezcan y no se rompan. Su forma se caracteriza por ser simétricamente redondeadas en la punta y se consiguen limando más los bordes.
- La forma cuadrada es ideal para personas que tienen

uñas largas. Para conseguirlas, hay limar en recto la parte superior, sin mayor complicación.

- La forma de almendra son una buena elección si tienes dedos gordos, pues harán que tus dedos parezcan más delgados. Para limarlas, debes afinar más en la punta.

Ahora una vez que hayas decidido su forma, escoge la lima adecuada. Para uñas naturales, evita las de metal y opta por las limas de grano de un grosor de 180, suelen ser las más comunes.

Si tienes las uñas largas es mejor cortarlas un poco antes de empezar, así el limado será más fácil y sencillo. Lima las uñas siempre en la misma dirección y evita hacerlo cuando estén húmedas, ya que están más blandas.

Nunca limes de atrás hacia adelante y viceversa puesto que eso hará que las uñas se escamen con más facilidad. Listo, lava tus manos y aplica esmalte si deseas.

### Tipos de limas

- Las limas de cristal duran más y se esterilizan más fácilmente, son más higiénicas. Son las más recomendadas por los especialistas.
- Las limas de metal no son recomendables pues hacen que las uñas se abran en escamas o capas.
- Las limas de grano, según el grosor se clasifican por números: 80, 100 y 120 se usan para limar uñas de gel o acrílicas.
  - 180 para las uñas naturales.
  - 240 para acabado final y pulir uñas naturales.
  - Entre los 400 y 1200 para pulir y dar brillo a la uña.

### Labial mágico

Es un maquillaje que cambia de color, que se ajusta a tu tono de piel, que aporta un rojo de labios personalizado, todos funcionan gracias a los llamados tintes colorantes (bromo-ácidos), compuestos insolubles en agua y que cambian de color en función de la alcalinidad de los labios, según el pH.

Depende de la marca, hay algunos que incluso duran por 24 horas.



## Ampollas, mascarillas y lociones

- **Ampolletas:** Contienen aceites y proteínas que devuelven al cabello brillo y fuerza. Se recomienda su uso una vez por semana o cada 15 días.
- **Mascarillas:** Hacen el cabello más resistente y suave al tacto y sus propiedades reparadoras son mayores a las del acondicionador. Se aplican tras el lavado del cabello cada 15 o 30 días, según el daño del cabello.
- **Lociones capilares:** Se recomiendan a aquellas personas que padecen calvicie



## Puntos negros



Los puntos negros son una de las imperfecciones más recurrentes en todo tipo de pieles y su formación puede deberse a múltiples factores: hormonales, mala alimentación, estrés, contaminación... Para eliminarlos, usa fórmulas limpiadoras con activos como el carbón negro, que tiene la capacidad de absorber las impurezas, o el ácido salicílico, que ayuda a disolver las sustancias que taponan los poros, limpiándolos en profundidad. Limpia tu rostro a diario y una o dos veces por semana exfolia el rostro con un producto indicado.

# Adiós a Isabel II, un icono de la moda



Entre tantas cosas, la reina Isabel II fue también un icono de moda repitiendo una sola y sencilla fórmula: abrigo recto y vestido con largo por debajo de la rodilla de colores brillantes, bolso de asa corta, zapatos a juego con tacón bajo, sombrero o tocado coordinado, broche en la solapa y collar de perlas.

La recién fallecida reina Isabel II, a lo largo de sus 70 años en el trono, creó un vestir propio con el que "ha cautivado al mundo y con el que ha querido transmitir un mensaje de estabilidad", explica el profesor de

protocolo social y etiqueta Miguel del Amo.

El estilo de la reina de Inglaterra ha sido "todo un símbolo". Diseñadores y estilistas la han señalado como un referente de moda.

"Isabel II no ha cometido ningún error estilístico, le ha encantado lucir colores vivos y optimistas, el mismo tono de la cabeza a los pies", dice Del Amo.

"La reina se ha comunicado a través de su ropa, lanzaba mensajes políticos, se ha vestido atendiendo

a las normas de etiqueta", explica el profesor.

Isabel II incluía en su vestuario tejidos, broches y joyas "con los que hacía guiños diplomáticos a los países que visitaba".

Para sus días de retiro o vacación en el castillo escocés de Balmoral donde cazaba y montaba a caballo, no faltaba el pañuelo de seda anudado debajo de la barbilla combinado con faldas escocesas, chaquetas tipo Barbour, chalecos acolchados, gabardinas y botas de agua. (EFE)

## CONSEJITOS!

### ¿Cómo llevar un cinturón ancho?



Se puede colocar sobre la cintura para resaltar el pecho en vestidos rectos o de talle alto. Llevarlo justo a la cintura para equilibrar el cuerpo en mujeres altas ya que lo acorta visualmente. Bajo la cintura para marcar caderas y compensar la figura si tienes mucho pecho o talle más bajo. Utiliza una prenda del mismo color del cinturón para que no te acorte el talle. Así definirás cintura sin que casi se note. Con una prenda larga parecerás más alta y estilizada. Quedan muy bien con prendas punto, de lana.

### Rosa suave



Es uno de los colores más femeninos que hay. Algunos tips para que combines tus prendas en este tono: Crear un total look nude con ropa y accesorios como el calzado en rosa.

Combinar el rosa suave con otros tonos de rosa como el rosa chiclé.

Si eres más audaz puedes llevarlo con colores llamativos como amarillo o verde esmeralda, para un look vibrante.

Una opción clásica, que no falla, es combinar el rosa suave con blanco y complementos en gris o negro.

## LO INN



Nueva York (Estados Unidos).- Una modelo presenta una creación de Tory Burch durante la Semana de la Moda de Nueva York en el Pier 76. Una mezcla de telas y texturas donde priman colores claros y transparencias para un look súper cómodo y versátil.



# Shades

Project

## Una nueva propuesta musical con origen cuencano

Cinco músicos se fusionaron para crear la banda “Shades Project” (Proyecto de Sombras), con una propuesta innovadora para Cuenca, Ecuador y con visión internacional.

Luis Chiriboga, Pedro Ortiz y Kléver Santacruz se conocieron en la Facultad de Artes de la Universidad de Cuenca. Su amistad se caracterizó por tener a la música como pasión, compartiendo tiempo en escenarios con canciones pop, rock y jazz.

Durante sus presentaciones conocieron a Hayley

Madison de Inglaterra, una mujer que cautiva por su voz. Se fusionaron, quedando atrás la idea de interpretar covers y decidieron crear sus propias canciones. “Mezclamos los gustos musicales de todos los integrantes y nació el funk adaptado con pop, con efectos de música electrónica”, cuenta Luis Chiriboga.

Las composiciones iniciaron en el año 2018 y se vinculó Freiler López de Venezuela en el bajo. “Compusimos 11 canciones con música y arreglos entre batería, guitarra, bajo y teclado. Una vez listos se envió a Hayley, encargada de escribir las letras, una mujer que gusta de la literatura y la escritura”, cuenta el integrante de la banda.

Todas las canciones son originales, con una mezcla entre funk, pop, reggae, rock, electro-pop, siendo un disco con múltiples géneros. Las letras están en inglés, pero algunos fragmentos también son interpretados en español.

El disco está grabado y ya se estrenó el primer sencillo con el videoclip Far Star, disponible en todas las plataformas musicales. Su grabación fue en Ecuador, pero la mezcla se realizó en Estados Unidos, con comentarios alentadores para la banda. “Far Star es el nombre del primer sencillo y del disco... El concepto es de una estrella lejana y representa el camino para llegar al objetivo”, explica Chiriboga.

La banda “Shades Project” ha subido a escenarios, generalmente en conciertos para gente extranjera. El lanzamiento del primer sencillo fue en enero, desde entonces han tocado puertas en radios, prensa escrita y televisión para dar a conocer el producto. “Sería importante que los medios impulsen el talento local”, agrega Luis Chiriboga.

La proyección es presentar al público el disco completo hasta diciembre, con la visión de crear nuevas canciones. “Queremos que esta mezcla del funk ecuatoriano-inglés se de a conocer en la ciudad y el país”, recalca.

Pedro Ortiz está en la batería, Kléver Santacruz en la guitarra, Luis Chiriboga en el teclado, Freiler López es el bajista y Hayley Madison es la cantante.

La banda “Shades Project”, a más de dedicar tiempo a los ensayos semanales, también realiza una sesión de improvisación, con la iniciativa de crear nuevos temas a futuro.

Todas sus canciones están disponibles en Facebook, Instagram, Youtube, Spotify, con información de la banda. Escuchar esta propuesta musical es una forma de apoyar al talento local.

# Cinco maneras sencillas de reducir la peligrosa grasa abdominal



**Mantén tu bienestar y tu talla siguiendo estos consejos.**

La obesidad se ha convertido en un problema importante para la salud en los últimos años y se ha caracterizado por la acumulación excesiva de grasa corporal. Hoy en día existen numerosas herramientas para el diagnóstico y la medición de la obesidad visceral, incluidos los ultrasonidos y las tomografías computarizadas, entre otros. La medición más fácil de obtener es la circunferencia de la cintura.

El doctor Nataniel Viuniski, integrante del Consejo Consultor de Nutrición de Herbalife

Nutrition explica que, para los hombres, el promedio de cintura no debería superar las 37" (94 cm), mientras que para las mujeres el máximo recomendado es de 31.5" (80 cm). Si estos números son mayores de 40.2" (102 cm) para los hombres y 35" (88 cm) para las mujeres, existe un riesgo muy alto de desarrollar diabetes o enfermedades cardiovasculares.

Así, el adoptar un estilo de vida saludable y activo es la forma más efectiva de tratar la obesidad

visceral. A continuación, el experto de Herbalife Nutrition recomiendan los siguientes tips para prevenir la grasa abdominal:

1. Ejercicios aeróbicos y anaeróbicos regulares, incluidas caminatas, baile, natación y montar en bicicleta, con la mayor frecuencia posible.
  2. Un mayor consumo de proteínas de alto valor (soja, huevo, carnes magras y suero de leche).
  3. Incluir fuentes saludables de fibra, vitaminas, minerales y fitonutrientes con propiedades antioxidantes en su dieta diaria. Los carbohidratos saludables, aquellos con un índice glicémico bajo, también son muy importantes.
  4. Evitar el exceso de calorías de azúcares simples, bebidas endulzadas con azúcar y alimentos grasientos.
  5. Finalmente, hay que recordar que el control del estrés y el sueño adecuado son también importantes para combatir la obesidad visceral.
- Acerca de Herbalife Nutrition

Herbalife Nutrition es una compañía global de nutrición que, desde 1980, tiene el propósito de cambiar la vida de las personas, ofreciéndoles excelentes productos de nutrición y oportunidades de negocio reales para emprendedores. La compañía ofrece productos de alta calidad avalados por la ciencia que se venden a través de Distribuidores Independientes en más de 90 países con asesoramiento personalizado y una comunidad que inspira a que los consumidores adopten un estilo de vida más activo y saludable. A través de la campaña global de Herbalife Nutrition para erradicar el hambre, la compañía se compromete también a colaborar ofreciendo nutrición y educación a comunidades alrededor del mundo. Para más información, visite [www.yosoyherbalife.com](http://www.yosoyherbalife.com)

La Compañía también invita a los inversores a visitar su sitio web de relaciones con los inversores en [ir.herbalife.com](http://ir.herbalife.com) dado que la información financiera se encuentra actualizada.

**Para más información, contáctese con:**  
**Paola Piedra C.**  
**Analista de Relaciones Públicas Herbalife**  
**Nutrition Ecuador**  
**[paolapi@herbalife.com](mailto:paolapi@herbalife.com)**  
**098 901 9797**

POR ANDREA J. VÁSQUEZ

																
			OSMIO						ANADE PL	CETÁ-CEO			LETRA QUE VIBRA			
			BERZA						FRUTA PL	HUESO DE LA CADE-RA			LETRA QUE VIBRA			
	VERDA-DERO					ESTU-DIE			NOMBRE MASCU-LINO	CIERTO VE-HÍCULO PL					JARAMILLO ANDREA 392@GMAIL.COM	
<b>1</b>		PRESA			COBAL-TO	JARAMILLO ANDREA 392@GMAIL.COM			OCÉA-NO		HOMBRE CASADO		ECUA-DOR	ÉPOCA	<b>2</b>	
	ESMERO, CUIDA-DO					FIGURA UNO	POR: ANDREA JARAMILLO	ACU-DIR	ALUMI-NIO		ROSTRO					
		GALIO						COSTO-SO			100	AR-GÓN				
		LETRA CULE-BRERA	VERDA-DERO	NOMBRE MASCU-LINO	ORATE PL		CON PATA			CIUDAD DE COLOMBIA					LLANU-RA	
				TIENE CUATRO PATAS	FIGURA DOS		ÚNICO EN SU ESPECIE	COCHE, EN INGLÉS	METAL DEL MINERO			ÓRGANO EXTERNO DE LA AUDICIÓN	CASI TOCAN-DO	GANSO	FIGURA DOS	LABRA LA TIERRA
	AMERI-CIO				HACER ORACIÓN A DIOS					OCÉA-NO					AES	
		RÍO SUIZO	SEÑOR	PRENDA DE VESTIR LARGA							PROVIN-CIA DE JAPÓN	CALCIO			LIRA SIN VOCALES	
		RADIO	HIJO DE NOÉ								PREMIO DEPOR-TIVO	CERÓN			NOTA MUSICAL	
					SUPER-FICIE						PREMIO DEPOR-TIVO	ECUA-DOR	ECUA-DOR		EXTRA-ÑO	<b>2</b>
	MUJER BEATA				NO ES DULCE				PRESA PL				FIGURA DOS	DAMARI FIGURA UNO		
		MAMÍF. RUMIAN-TE	VOCA-LES			DIOSA DE LA TIERRA	BÓVIDO SALVAJE PL		PARA FREÍR		MITAD DE PERA	POR: ANDREA JARAMILLO	ÓRGANO EXTERNO DE LA AUDICIÓN	NOMBRE FEME-NINO		
					SALA REAL				PARTIDO PL			ALYSSA	TRICA ALTA			
						TIMÓN DEL PEZ			FAMILIAR	ESTU-DIE	MESA PARA LA MISA		LICOR			
	TROPA MORA	AMERI-CIO	PARTE DE LA OLLA		LA DE AHÍ	SONRÍE			DÚO		LAZO, EN INGLÉS				NUNCA	
	MAPA EN INGLÉS				TALLA DE CAMISA	VOCAL ABIERTA		VOCA-LES			RÍO DE ESPAÑA				CASA, EN JÍBARO	
					VOCAL ABIERTA				PARTE DE LA CASA	ESPECIE DE CODORNIZ ARGENTINA			AROMA-TIZAR			

OCRA, R, PATOS, SO, L, A, E, R, OL, B, T, R, C, S, REAL, LEA, A, CARRO, AER, MAR, DS, E, GATOS, A, CARA, A, LOCOS, CARO, AR, S, L, CALI, MESERO, MESA, O, R, ORO, N, ORAR, AJERO, AA, R, A, IM, AC, LR, CASA, CAM, CERA, LA, AREA, A, C, O, AIP, REAS, LOTO, D, M, AEG, A, EP, I, CAMARA, SOTOR, AAA, ONALIM, ALETA, OIT, L, RO, A, RIE, P, TIE, MAP, O, NOA, AEJ, PERRO, ALAS, ARAR, AROMAR

# UTPL TEC



#TuFuturoATuManera

Estudia una **TECNOLOGÍA**  
de **TERCER NIVEL** en:

**TRANSFORMACIÓN  
DIGITAL DE  
EMPRESAS**

**COMUNICACIÓN  
ESTRATÉGICA Y  
MARKETING  
DIGITAL**

DURACIÓN:  
**2 años**

MODALIDAD:  
**A distancia**

INSERCIÓN PRÁCTICA DESDE EL PRIMER DÍA

## MATRÍCULAS ABIERTAS

Aplica a nuestro programa de becas

- **Cuenca:** Av. Gran Colombia 22-167 y Unidad Nacional (07) 3708000
- **Monay:** Calle Guadalajara y Av. 24 de Mayo, sector Hospital del Río (07) 3708000 Ext. 7110

**INNOVACIÓN**  
**TRANSFORMACION**  
**EMPRENDIMIENTO**

[f](#) [@](#) [j](#) @utpltec